

わたしもあなたも支えあい 夢と希望があふれるまち
～みんなが主役の健康づくり～

私たちの健康に大きな影響を与える食生活。健康であり続けるためには、食生活には気を配りたいところです。そんな食生活について、食事の改善や調理のコツのアドバイスなど行ってくれるのか、『食改さん』。今回はそんな食改さんについてのお話です。

2018
4月号
No.009

健幸生活

～ 健幸生活では健康に関するさまざまなテーマで毎月お届けします ～

今回は、**地域の食改さん** です。

地域の食生活を支える食改(しょくかい)さん



食生活改善推進員のみなさん

生活習慣病など健康に与える影響が大きい食生活の乱れ。「食改さん」とは、食生活改善推進員の略称で、栄養バランスや調理のコツを料理教室やサロンなどでアドバイスし、食生活の改善につなげています。現在、市内で約50人の「食改さん」が市民のみなさんのいきいきとした生活のために活動しています。

地域のサロンや行事でも料理教室や講座を実施



食改さんの主な活動内容は、食育教室、郷土料理の伝承などを通して、健康づくりをサポートすることで対象は子どもから高齢者まで幅広い年代にわたっています。例えば、子ども会や家庭教育学級、地域サロンなど各団体から依頼があれば、講座開催の手伝いをしたり、地域や親子などを対象とした料理教室や食生活の講座を開いたりしています。

また健康づくりに関する学習会を定期的で開催することで、日々知識を深めています。



活動の依頼はどうしたらいいの？

講座等の開催をご希望の場合は、食生活改善推進員の古城さんまでご連絡ください。



食生活改善推進員協議会
申込先 (代表) 古城 TEL0995-67-0612

楽しく「食」を学ぶ。新たな「食改さん」募集

食生活改善推進員協議会では、新たな「食改さん」の募集をしています。料理が好きな方や活動を通して交流を楽しみたい方、子育てがひと段落した方で食育や食文化に関心のある方など、一緒に食の大切さを学び、伝えましょう。



※「食改さん」になるには、養成講座を受講する必要があります。講座は今年度中に開催を予定しています。(詳細は広報あいら (AIRAview) でお知らせします。)

問 健康推進係 ☎ 66-3293

食改さんの活動例



左上：男性料理教室

右上：健康料理教室

左下：親子料理教室

お知らせ

～ 教室やイベント、健康づくりに関する情報をお知らせします ～

国保・後期高齢者医療保険 がんドック受診者募集

保険年金課

がんドック（PET 検診）の受診希望者を募集。

申請期間	5月1日(火)～10月31日(水)※平日のみ
対象	国民健康保険・後期高齢者医療保険の被保険者
助成金額	受診費用額の半額※50,000円が上限
定員	国民健康保険 先着160人 後期高齢者医療保険 先着30人

実施医療機関

厚地記念クリニック PET 画像診断センター
南風病院

申請時に必要なもの

- 国民健康保険
受診者の被保険者証・世帯主の印鑑
 - 後期高齢者医療保険
受診者の被保険者証・受診者の印鑑
- ※申請時に受診者の身長・体重の情報が必要です。事前にご確認ください。

その他

- ・医療機関直接予約をすると費用助成はできません。受診希望者は必ず申請をお願いします。
- ・費用助成は申請期間内の申請者のみです。
- ・申請は原則、受診希望者本人です。電話申込みは受け付けていません。
- ・受診日は申請後、希望日をもとに決定。がんドックの受診者は6月から実施予定の特定健診、長寿健診は受診できません。
- ・がん・人間・脳ドックの助成は今年度で1回のみです。

問 国保医療係	☎66-3279
高齢者医療係	☎66-3117
加治木保健医療係	☎62-2111 内線 134
蒲生保健医療係	☎52-1211 内線 253

健康料理教室開催

健康増進課

郷土料理	さつますもじ、ささみチーズまきフライ とうふとえのきのすまし汁
日時	5月23日(水)午前9時30分～12時30分
場所	始良保健センター 参加料 350円
対象	市内在住の方
定員	20名程度※初参加者優先
持参品	エプロン、三角巾、米0.5合
申込期限	4月27日(金)
託児	要予約※子ども1人300円
問	食生活改善推進員協議会担当:古城 ☎67-0612

トピックス

～ 健康に関する地域の問題などお知らせします ～

献血を実施しました。

保健予防係

4月12日(木) 始良市役所本庁前で献血を実施、74名の方にご協力いただきました。血液は輸血を中心として医療を支えています。ですが血液は人工的につくれず、長期保存もできません。血液をいつでも十分に確保するには絶えず誰かの血液が必要です。



○40分で救えるいのち

献血にかかる時間は受付から採血後の休憩まで含めて約40分で終わります。また血液検査のサービスもあり、自分自身の健康状態もチェックできます。わずかな時間で誰かの大切な命を救う献血にぜひ協力ください。

○次回献血実施のご案内

実施日時

5月30日(水)

受付時間

9:00～10:30

実施場所

始良市蒲生総合支所

※今後の献血の日程につきましては、回覧や防災メールなどでお知らせします。



そのほか次の場所でも随時受け付けています。

●献血ルーム・天文館

鹿児島市東千石町13-16 ☎099-222-6511

●献血プラザかもいけクロス

鹿児島市鴨池新町1-5 ☎099-257-3141

妊娠から出産、育児までをフルサポート



利用料金
無料!



地域とつながる
市の情報や地域の施設・イベントが手元に届いて便利

「大変」が楽になる
複雑な予防接種時期も簡単に計算&管理できてもう悩まない

みんなで楽しむ子育て
お子様の成長記録と楽しい思い出を、家族皆で共有できる

母子モ(ボシモ)で検索!
アプリストアからダウンロード!
 Available on the App Store
 GET IT ON Google Play
 検索

